MattandMuscle

PRESENTE

« Le SECRET pour progresser 5 fois plus vite que tout le monde, EN SEULEMENT 2 Minutes ! »

SOMMAIRE

I/ Merci, vraiment !
II/ INTRODUCTION
III/ Quel est l'unique facteur qui déclenche la prise de masse ?
IV/ Le réflexe « 2 minutes » : Etape 1
V/ Le réflexe « 2 minutes » : Etape 2
VI/ Le réflexe « 2 minutes » : Etapes 3
VII/ Le réflexe « 2 minutes » : Etape Finale
VIII/ Le Mot de la Fin
IX/ Laissez-moi vous aider encore plus !

I/ Merci, vraiment !

Avant de commencer :

MERCI, SINCEREMENT !

Merci de m'avoir fait confiance en téléchargeant cet ebook. Vous n'imaginez pas comme la confiance que vous m'accordez est importante pour moi. Je ferai tout mon possible que vous satisfaire. Non seulement, à travers cet ebook mais aussi avec tous les articles et le contenu que je posterai régulièrement sur « **Matt and Muscle ».**

En ayant décidé de me faire confiance, je vous considère déjà comme un membre de la communauté « Matt and Muscle ».

Vous ne serez pas déçu, soyez-en certains !

Sachez-le, vous faites déjà parti des 1% qui gagnent plus de muscle en faisant moins.

Mais pour l'instant …

BONNE LECTURE !

Et à très bientôt, sur Matt and Muscle !

II/ INTRODUCTION

Vous vous tuez à la gym mais vous ne voyez aucun changements dans votre physique ?

Vous avez déjà essayé plusieurs régimes de prise de masse mais vous ne voyez aucun résultats ?

La musculation vous bouffe la vie ? Vous n'avez pas le temps de faire tout ça ? En plus, votre physique ne change. Ou beaucoup plus lentement que vous l'espériez. Alors, à quoi bon continuer ?

Ne vous découragez pas ! En réalité, vous êtes très proche du but, à quelques petits détails près !

En faite, à seulement 2 minutes près !

Vous avez simplement besoin d'une méthode ultra-efficace, inconnue de tous, qui vous prend uniquement 2 petites minutes par entrainement ! Je l'ai appelé :

Le « Réflexe 2 Minutes ».

Dans ce guide, vous allez découvrir précisément **comment gagner plus de muscle que 99% des gens en utilisant intelligemment 2 petites minutes de votre entrainement.**

C'est simple, si vous n'appliquez pas le « Réflexe 2 Minutes », vous **limitez** votre prise de masse à **90%** ! Quel gâchis ! Cela peut vous paraître étonnant mais quand j'ai commencé à appliquer cette méthode, je n'ai jamais autant progressé en force et donc en prise de muscle pur !

Bientôt, vous verrez qu'autour de vous, 99% des gens n'appliquent même pas cette

technique. Alors qu'elle est si évidente ! Mais surtout, elle représente un des facteurs de réussite de la musculation. **Et vous, les 1%, serez les seuls à connaître ce secret !**

Si vous suivez sérieusement le « Réflexe 2 Minutes », **vous allez enfin voir ce que signifie gagner du muscle régulièrement et sans prise de tête !**

Le jeu en vaut la chandelle ! Je vous l'assure !

Vous êtes prêt ? C'est parti !

III/ Quel est l'unique facteur qui déclenche la prise de masse ?

Selon vous, quel est le facteur crucial qui déclenche la prise de masse ?

« *S'entrainer régulièrement ? »*

« Manger en grande quantité ?»

« Dormir suffisamment ? »

Rien de tout ça !

La Vraie Réponse :

« La Surcharge Progressive. »

Biologiquement, vous ne pouvez pas gagner de la masse musculaire si vos performances stagnent. Autrement dit, il vous est impossible de gagner ne serait-ce qu'un gramme de muscle si votre force n'augmente pas. En conséquence, pour prendre de la masse rapidement, vous devez vous OBLIGER à devenir toujours plus fort.

C'est la **surchage progressive**.

Si vous arrivez à progresser régulièrement, que ce soit en répétitions ou en poids, vous êtes assuré d'atteindre le corps que vous voulez.

Cependant, même si le concept de la surcharge progressive est simple, il est loin d'être facile à appliquer.
Voyons ensemble la meilleure technique pour maitriser ce concept du bout des doigts.

IV/ Le « Réflexe 2 Minutes » : Etape 1

« Chronométrez tous vos temps de repos ! »

Ca vous paraît bête ?

Ca le sera BEAUCOUP moins dans quelques minutes !

En quoi chronometrer vos temps de repos vous fera progresser plus vite ?

Vous ne pouvez physiquement pas progresser régulièrement si vous prenez des temps de repos aléatoires.

Prenons un exemple :

John a fait **10 répétitions** sur un exercice.

A la séance d'après, avec le même poids, John fait à peine **8 répétitions**.

Pourtant, depuis sa dernière séance, il s'était bien reposé et avait parfaitement suivi sa diète de prise de masse. Alors, pourquoi cette chute de performances ?! Il avait pourtant tout fait corréctement !

Tout, sauf une petite chose **indispensable : prendre EXACTEMENT le même temps de repos d'une séance à l'autre.**

C'est un détail. Mais c'est un détail qui **change tout**.

Dans notre exemple, John a sûrement pris un temps de pause plus court qu'avant.

Résultat : il a régréssé !

C'est aussi bête que ça !

Et si John avait pris un temps de pause plus long qu'à la séance d'avant ?

Il aurait peut-être eu de meilleures performances (John est tout content) sans même comprendre pourquoi. Mais il serait vite redescendu juste après (John est tout frustré), sans toujours rien comprendre.

Et c'est une erreur qui m'a côuté des **années d'entrainement et de frustration**. Alors j'aimerais vous l'éviter.

Combien de personnes comptent leur temps de pause « à l'aveuglette » ? Combien de personnes se fient à leur « feeling » ? Presque tout le monde !

Mais votre « feeling » vous fera défaut un jour ou l'autre ! Vous n'êtes pas un chronomètre ! Certaines personnes peuvent rester des mois voir des années à stagner à cause d'une erreur aussi bête !

C'est simple : temps de repos aléatoire = performances aléatoires = progression nulle.

A partir de maintenant, rendez-vous service et adoptez un temps de repos fixe. Pour être sûr de le faire et progresser plus vite ainsi, achetez-vous un chronomètre (si vous n'en avez pas déjà un sur votre portable ou votre montre).

V/ Le « Réflexe 2 Minutes » : Etape 2

« **Notez toutes vos performances ! »**

Pensez-vous qu'il est possible d'atteindre un objectif sans même le connaître ?

Non, c'est impossible !

Et bien pourtant, figurez-vous que ne pas noter vos performances revient à ça : poursuivre un objectif qu'on ne connait même pas !

Beaucoup de personnes vont à la salle de musculation pour « chauffer » leur muscles, sans aucun objectif précis.

C'est ce que j'ai fait pendant très longtemps aussi. Et c'est précisément ce qui m'a fait stagner pendant des années.

Il est donc indispensable de noter TOUTES vos performances à CHAQUE séance.

Le but est d'avoir un **objectif précis à dépasser** à chaque séance, pour chaque exercice.

C'est à ce moment-là que vous ferez des gains musculaires constants. Car vous progresserez régulièrement en force.

En somme, vous aurez maitriser la clé de la musculation : la **surchage progressive.**

4 choses à noter :

- L'exercice
- Le poids utilisé
- Le nombre de séries
- Le nombre de répétitions

Et ça ne vous prendra qu'**1 seule minute en tout en pour tout** dans votre entrainement !

Optimisations personelles :

- Utilisez un support facile : un portable, un bloc-note, ou même un petit magnéto !

Plan d'action :

- Prenez 5 minutes ce soir pour établir une petite liste des exercice de vos séances (sur votre portable ou votre bloc-note) avec les poids, séries et répétitons correspondants.

Un exemple (aléatoire) :

SEANCE 1

Développé-couché : ... kg, … séries, … répétitions
Développé-couché : ... kg, … séries, … répétitions
Dips : ... kg, … séries, … répétitions
...

SEANCE 2

…

….

A chaque séance, vous aurez juste à remplacer vos anciennes performances par vos nouvelles performances du jour.

VI/ Le « Réflexe 2 Minutes » : Etape 3

« Comment progresser plus rapidement que tout le monde ? »

Le « NO PAIN, NO GAIN » (= «Sans douleur, pas de gains ») est le plus grand mythe de la musculation.
Il n'est pas faux, mais il n'est qu'à moitié vrai !

A partir de ce mythe, tout le monde pense qu'il faut se « tuer » à la gym pour gagner du muscle. Comme si vos gains musculaires était proportionels à la souffrance ressentie. Comme s'il fallait souffrir atrocément pour voir votre corps changer.

Je vous le dis tout de suite, c'est FAUX et voilà pourquoi :

Comme nous l'avons vu dans l'étape I, la croissance musculaire est déclenchée par la **surchage progressive**, pas la souffrance.

Vous stimulez d'abord vos muscles (toujours plus intensément). Dans un second temps, vous les laisser **récupérer (repos + nourriture)**. Résultat : vous gagnez du muscle !

C'est donc lors de la phase de récupération que vos muscles grossissent, pas pendant la séance. Ceci dit, la séance est un déclencheur indispensable (voir l'article ici) !

Le but d'une séance de musculation n'est donc pas de « tuer » vos muscles, ou de souffrir.

Simplement de les rendre toujours plus fort.

Et pour progresser rapidement en force, il faut vous forcer à dépasser vos performances, tout le temps !

Pour cela, il est indispensable que vous ayiez des performances précises à dépasser, à chaque séance. Vous comprenez maintenant l'intérêt de tout noter (voir l'Etape 2) ? ;)

Maintenant, passons aux choses sérieuses. Pour dépasser vos performances plus rapidement que 99% des gens, voici une **technique secrète infaillible...**

VII / Le « Réflexe 2 Minutes » : Etape 4

Tout de suite, je vais vous révéler **gratuitement** la technique qui **mutipliera par 5 vos chances de dépasser n'importe quelle performance, quelque soit l'exercice !** En plus, vous pouvez l'utiliser à chaque séance !

Elle est le condensé de **plusieurs années de tests** personnels, pendant lesquels j'ai essayé différentes combinaisons de techniques. A force de peaufinage, j'ai réussi à trouver la technique la plus efficace et la plus facile à appliquer.

Elle se nomme …

La « Technique du Penseur »

Mode d'emploi :

Pour accélérer l'apprentissage, prenons tout de suite un **exemple concret !**

Imaginons qu'à la séance précédente, vous aviez fait 8 répétitions au développé-couché. Comme nous l'avons vu précédemment, pour voir grossir vos pectoraux, vous devez logiquement faire 9 répétitions.

Voici comment vous y prendre :

Préparation :

- Mettez-vous en position de développé-couché. Avant de commencer votre série, reservez-vous 20 secondes.

Pendant les 10 premières secondes :

- Répétez-vous « 9,9,9,9,9 … » en étant persuadé que vous allez faire 9 répétitions sans aucune difficulté.

Pendant les 10 secondes suivantes :

- Fermez les yeux. Mains à vide, faites le mouvement du developpé-couché en imaginant que vous avez la barre dans les mains, que vous la soulevez, vous la descendez, puis la remontez. Imaginez les sensations dans vos pectoraux et dans vos bras. Faites ce mouvement à vide jusqu'à compléter les 9 répétitions (toujours dans votre tête bien sûr) !

- Maintenant, vous pouvez réellement commencer votre série tout répétant « 9,9,9,9,9 ... » ! Vous allez voir, vous allez tout déchirer !

Vous pouvez utiliser cette technique puissante sur n'importe quel exercice. Suivez scrupuleusement les consignes et voyez déjà vos performances augmenter.

Comme vous l'avez vu, dans les 10 dernières secondes, vous devez vous imaginer soulever les poids, sans rien dans les mains, tout en faisant le mouvement correspondant.

Cependant, rien ne sert de vous imaginer la série en entier dans votre tête. Imaginez-vous directement à 5 répétitions de la performance à atteindre (soit à 4 répétitions dans notre exemple).

Avec cette technique, vous n'en reviendrez pas de la facilité avec laquelle vous progresserez par rapport à avant (si vous l'appliquez régulièrement bien sûr) !

Et en plus, la « Technique Du Penseur » est utilisée pendant le temps de repos. Ainsi, elle ne vous rallongera pas votre séance d'une seule seconde !

Essayez, c'est MAGIQUE !

VIII/ Le Mot de la Fin

Ca y est, vous êtes arrivé au bout du guide ! Bien joué !

Avec le « Réflexe 2 Minutes », vous allez révolutionner votre manière de progresser. Et vos gains musculaires s'en feront forcément ressentir. Soyez heureux, **vous faites maintenant parti des 1% qui gagnent plus de muscle que tout le monde !**

Faisons rapidement un petit résumé du « Réflexe 2 Minutes » :

1. Prenez toujours le même temps de repos à chaque séance, en utilisant un chronomètre.

2. Notez toutes vos performances, à chaque séance.

3. Tentez de dépasser vos performances à chaque séance, en utilisant la « Technique Du Penseur » pendant vos temps de repos.

C'est tout !

Cette méthode vous prendra 2 minutes maximum à chaque séance, pour une progression 5 fois plus rapide que tout le monde !

Satisfait ? ;)

IX/ Laissez-moi vous aider encore plus !

Dernière chose, avant de finir. Dites-moi ce que vous avez pensé de cet ebook. S'il vous a été utile, si vous avez pris plaisir à le lire. S'il vous a donné de bons résultats...

Bref, dites-moi TOUT à cet adresse e-mail :

mattandmuscle@gmail.com

Merci !

Ceci me permettra de vous aider encore mieux à l'avenir et d'écrire un ebook encore meilleur la prochaine fois !

Bonne prise de masse !

Soyez fûté, soyez musclé !